

ぽんたよ 11月

令和8年度
高美が丘中学校
保健室



爽やかな季節になりましたね。今月は良い姿勢を意識してみましょう！ついついやってしまう良くない姿勢。こんな姿勢、していませんか？姿勢は見た目だけでなく、体にも心にも影響がでることがあります。習慣化しているから変わらない！ではなく、少しの意識で改善できます。

- ・足を組む
- ・肘をついて座る
- ・寝ころんで本を読む
- ・スマホを見る時間が長い
- ・いつも同じ側でかばんを持つ



・体の不調の原因に…

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化し、胃かいようなどの病気や便秘の原因になることがあります。

・心の不調の原因に…

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。

姿勢改善でこんないいことが!!

・集中力アップ💡

背中が丸まっていると呼吸が浅くなり、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて集中力が上がります。

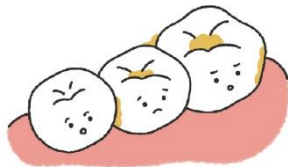
・代謝アップ💡

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、肌がきれいになったり、疲れもたまりにくくなったりします。

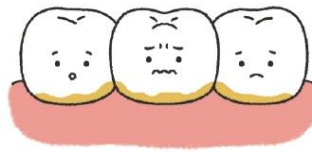


🔍 鏡でcheck★みがき残り^{ゼロ}0

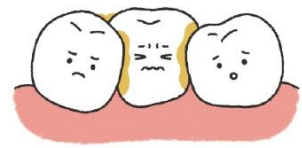
みがき残しやすいところ



奥歯



歯と歯ぐきのさかいめ



歯ならびが
デコボコしているところ

★歯ブラシの大きさは合っていますか？大きすぎる歯ブラシは、みがき残しの原因になります。チェックしてみてくださいね。

★歯みがきの仕方は、自分の長年のくせがついているものです。鏡を見ながらみがいたり、みがき終わりに鏡でチェックしたりすると、みがき残しを防げます。

～食生活のあり方 耳より情報～

給食センター栄養教諭の先生を招いて、3年生が受験期の効果的な栄養の取り方等を学びました。

1.2年生にもよいお話だったので紹介します。

食生活のポイント

○バランスのとれた朝食を食べる。

★主食（パンやごはん）でやる気アップ

★朝のたんぱく質（肉、魚、卵など）が、夜の睡眠の質を上げる→集中力や持続力アップ

★副菜（ビタミン、ミネラル、食物繊維）で快便！

○よくかんで食べる（1口30回）

★脳の血流が良くなり、脳の働きが活性化

○塾などで遅くなる時は分食を！

★塾に行く前に、おにぎりともみそ汁など主食と副菜を食べ、塾から帰って主菜（肉や魚などメインディッシュ）を食べる。

○睡眠はたっぷり 8時間から 10時間はとる（体内時計が整う）

今日から取り入れられそうですね。受験期になって生活を変えるのではなく、未来の自分のために良いことは今から少しずつ変えていきましょう！



コンディションを整える 換気の力

感染症を予防する

空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減らせます。



集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

冬に向かい、インフルエンザ等が流行する時期に入りますが、換気で効果的に感染予防を行いたいですね。

室内は数分間の換気で空気は入れ替わります。学校では、授業中は対角線に少し窓を開けておくこと、休憩時間のたびに窓やドアを全開にし、換気を行うことをみんなで意識して行いましょう。

